

Техники расслабления

Управление дыханием – это основной навык, необходимый для того, чтобы быстро успокоиться и расслабиться. Сознательно контролируя свое дыхание, вы на некоторое время отвлекаетесь от стрессовых мыслей. Некоторые дыхательные техники дают быстрый успокоительный эффект. **Я предлагаю следующее дыхательное упражнение:**

Если возможно, сядьте поудобнее. Закройте глаза и сосредоточьте свое внимание на ноздрях, как в них проникает воздух. Сделайте медленный и глубокий вдох через нос. Обратите внимание, что проникающий в нос воздух – холодный. Задержите дыхание на несколько секунд, удерживая внимание в той же самой точке. Медленно и спокойно выдохните через нос. Обратите внимание на то, что воздух, выходя из ноздрей, уже теплый. Выполняйте несколько минут, пока не уйдут тревожащие вас мысли, и вы не почувствуете себя спокойным.

Мышечная релаксация.

Сядьте в кресло поудобнее. Сделайте несколько медленных вдохов и выдохов. Затем начинайте в следующей последовательности: **Руки.** Кулаки сжаты; расслаблены. Пальцы растопырены; расслаблены. **Бицепсы.** Бицепсы напряжены (напрягите мышцу, но встряхните кисти, чтобы убедиться, что они не сжаты в кулаки); расслаблены (опустите руки на кресло). Трицепсы напряжены (попытайтесь согнуть руки в другую сторону); расслаблены (опустите их). **Плечи.** Отведите плечи назад (осторожно); расслабьте. Выдвиньте их вперед (толчком); расслабьте. **Шея** (боковые мышцы). Плечи ровные, расслабленные, голову медленно поворачивайте вправо насколько это возможно; расслабьте. Поворот влево; расслабьте. **Шея** (передние мышцы). Прижмите подбородок к груди; Расслабьте. (Запрокидывать голову назад не рекомендуется – так вы можете сломать себе шею). **Рот.** Рот открыт как можно шире; расслаблен. Губы сведены вместе и сжаты как можно крепче; расслаблен. **Язык** Откройте рот и высуньте язык как можно дальше; расслабьте (пусть он свободно лежит на дне ротовой полости). Втяните его обратно в гортань как можно глубже; расслабьте. Прижмите язык к нёбу; расслабьте. Прижмите его к дну ротовой полости; расслабьте. **Глаза.** Откройте их как можно шире (наморщите брови); расслабьте. Крепко зажмурьтесь; расслабьтесь. Убедитесь, что вы полностью расслабили мышцы глаз, лба и носа после каждого напряжения. **Дыхание.** Вдохните как можно глубже – а потом еще немного; выдохните и дышите нормально в течение 15 секунд. Выпустите весь воздух из легких – а потом еще немного; вдохните и дышите нормально в течение 15 секунд. **Спина.** Прижмите плечи к спинке кресла и вытолкните тело вперед так, чтобы спина выгнулась; расслабьтесь. Делайте это упражнение с осторожностью или не делайте вообще. **Ягодицы.** Сильно напрягите ягодицы и приподнимите таз над сиденьем; расслабьтесь. Прижмите ягодицы к креслу; расслабьтесь. **Бедра.** Вытяните ноги и поднимите их на 15 см от пола или подножки, но не напрягайте мышцы живота; расслабьтесь. Прижмите ступни (пятки) к полу или подножке; расслабьтесь. **Живот.** Втяните живот как можно сильнее; полностью расслабьтесь. Надуйте живот или напрягите мышцы так, как будто вы готовитесь к удару; расслабьтесь. **Икры и ступни.** Поднимите пальцы ног (не поднимая ноги); расслабьтесь. Поднимите вверх ступни как можно выше (остерегайтесь судорог – если они возникнут, или вы почувствуете их приближение, встряхните ступни); расслабьтесь. **Пальцы ног.** Ноги расслабьте, прижмите пальцы ног к полу; расслабьтесь. Поднимите пальцы ног как можно выше; расслабьтесь.

Упражнение «Сосулька» («Мороженое») «Встань, закрой глаза, руки подними вверх. Представь, что ты – сосулька или мороженое. Напряги все мышцы тела. Запомни эти ощущения. Замри в этой позе на 1–2 минуты. Затем представь, что под действием солнышка ты начинаешь медленно таять. Расслабляй постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомни ощущения в состоянии расслабления.»

Упражнение «Лимон»

«Сядь удобно: руки свободно положи на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представь себе, что у тебя в правой руке лежит лимон. Начинай медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуешь, что «выжал» весь сок. Расслабься. Запомни свои ощущения. Теперь представь себе, что лимон находится в левой руке. Повтори упражнение. Вновь расслабься и запомни свои ощущения. Выполни упражнение одновременно двумя руками.»